



給食だより



旬を知ろう



《 春キャベツ 》

...春に収穫する春キャベツは、みずみずしく柔らかいので、サラダなど生食に適しています。...加熱調理すると甘みが増します。ビタミンCを豊富に含み、大きめの葉1枚で1日の必要量の約7割を摂取することができます。骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果のあるビタミンKやキャベジンと言われるビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。.....



ひな祭り会

～メニュー～

すまし汁 桜 ヒレカツ
 ちらし寿司 桜 バナナ
 マカロニサラダ



～メニュー～

照り焼きバーガー★ 野菜スープ
 フライドポテト ★ バナナ

～3時のおやつ～
 ロールケーキ



～3時のおやつ～
 三色ゼリー
 いちご
 オフラスク

